

TRAININGSSCHEMA LOOPGROEP RECREANTEN **1e kwartaal 2025 - tempogroepen BLAUW - GROEN - GEEL**

wk	data			wedstrijden	baan	duurloop 1 (weg)				duurloop 2 (bos)			
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->						MA. 19:30 : Dennis van Deelen	DI. 18.30: Annemie Huskes	WO. 9.00: Mat Kemps	DO. 18:30: Martin Nijholt	DO. 19.00: Frederique Moors c.s., Mathilde van Lieshout	ZA. 09:00: Jos Storm	ZA. 09:00 : Martin Nijholt	ZA. 09:00: Pascal Wanten c.s.
NR.	MA	-	ZON		DI. 19.00: Jeanne Stoffels c.s.						NOV-MRT : Infocenter Heide-Venlo		
					APR-OKT : Visvijver Glazenap Tegelen								
1	30-dec	t/m	5-jan	5 jan Nw.Jrsloop Orion te BOEKEND (5-10 km) met na inschr.	Training	BL: 2 x (5 x 300) GR: 2 x (6 x 300) GE: 2 x (7 x 300)	DL met tempoversn.	duurloop met heuvels	Weg/Bos	duurloop met heuvels	Bosduurloop 10-20-25	DL met heuvels (D1)	40% DL1, 40% DL2, 20% DL3; Climaxloop
				HP / SP	hp = 100m dribbel; sp = 400m dribbelen					2-3'			
				5 jan. JASPERCROSS te ASTEN (Limbra Circuit)	Tot. afst. =	BL: 3000m GR: 3600m GE: 4200m	10 km	12 km		12 km	kern = 55'	12 km	kern = 12 km
				Bijzonderh.				Herstel duurloop	2 x zwarte weg + 2x K. v. Egmondstraat	Deelnemers aan de Nieuwjaarsloop op zondag: GEEN training			
2	6-jan	t/m	12-jan		Training	BL: 600m-400m-200m-400m-600m GR: 600m-400m-200m-400m-600m-400m-200m GE: 800m-600m-400m-200m-400m-600m-800m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x6'	heuvels en 3 tempolopen van 1' vlak	DL met tempo's 4x6'	Bosduurloop 45 min	D2 (6'30"/km)	D2 (6'/km)
				HP / SP	hp= na 600m en 800m: 200 m dribbel, overig 100 m dribbelen		hp = 2'	1'	hp = 2'				
				Tot. afst. =	BL: 2200m GR: 2800m GE: 3800m	11 km	14 km		14 km	kern = 45'	kern = 10 km	kern = 12 km	
				Bijzonderh.				Jaomerdal	Rondje Venlo-oost		Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling	Aeroob uithoudingsverm. Koolhydraatstofwisseling	
3	13-jan	t/m	19-jan	19 jan. HELDENSE BOSSENCROSS te HELDEN (Limbra Circuit)	Training	BL: 2 x (3 x 400 m) GR: 2 x (4 x 400 m) GE: 2 x (5 x 400 m)	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x7'	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan Baan 1 x 400m	DL met tempo's 4x7'	4 x15 min	40% D1, 40% D2, 20% D3 Climaxloop	DL (D1)
				HP / SP	sp = 100m dribbelen, sp = 400 m dribbelen		hp = 2'	5'	hp = 2'	2 min stevig doorlopen			
				Tot. afst. =	BL: 2400m GR: 3200m GE: 4000m	12 km	14 km		14 km	kern = 60'	11 km	16 km	
				Bijzonderh.					Rondje Ven	Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen		
4	20-jan	t/m	26-jan	26 jan. VLAKWATERCROSS te VENRAY (Limbra Circuit)	Training	BL: 2 x (2 x 600 m) GR: 2 x (3 x 600 m) GE: 2 x (4 x 600 m)	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x8'	Fartlek 20'	DL met tempo's 4x8'	Bosduurloop	Fartlektraining	DL (D1)
				HP / SP	hp = 200m dribbel; sp = 400m dribbelen		hp = 3'	14 km	hp = 3'	8 km	13 km	18 km	
				Tot. afst. =	BL: 2400m GR: 3200m GE: 4800m	13 km			14 km				
				Bijzonderh.	wissel:200m snel-200m rustig-200m snel			Jaomerdal	Rondje Venlo	Cardiovasculaire training	Basis uithoudingsvermogen		
5	27-jan	t/m	2-feb	2 feb. SCOPIAS TRIAL te BELFELD (10 - 20 - 30 km) SCOPIAS	Training	BL: 4 x (200m + 300m) GE: 5 x (200m + 300m) GE: 6 x (200m + 300m)	herstel DL	herstel duurloop	Baan , pittig 4 x 300m pittig	herstel duurloop	rustige duurloop	rustige duurloop D1 met heuvels	DL (D1)
				HP / SP	hp = 100m dribbel			300 m dribbel					
				Tot. afst. =	BL: 2000m GR: 2500m GE: 3000m	9 km	9km		9km	6 km	10 km, herstelloop	12 km, herstelloop	
				Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit				Rondje Tegelen	herstelloop	Deelnemers aan de Scopias Trial op zondag: GEEN training		
6	3-feb	t/m	9-feb	9 feb. LEUDALCROSS te HAELEN (Limbra Circuit)	Training	BL: 4 x 600 m GR: 6 x 600 m GE: 8 x 1000 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x9'	Weg, 2 lopen met negatieve split 25'- 20'	DL met tempo's 4x9'	duurloop 50 min	duurloop in D1	DL (D1)
				HP / SP	100 m wandelen + 100 m dribbelen		hp = 3'		hp = 3'	met 5 x 2 min versnellen			
				Tot. afst. =	BL: 2400m GR: 3600m GE: 8000m	12 km	14 km		14 km	kern = 60'	12 km	16 km	
				Bijzonderh.	tempo wisselen om de 100m				Rondje Venlo-oost	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
7	10-feb	t/m	16-feb		Training	BL: 4 x 600 m GR: 6 x 600 m GE: 5 x 1600 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x10'	Weg/Bos	DL met tempo's 4x10'	45 minuten rustige duurloop	DL met heuvels (D1)	DL (D1)
				HP / SP	hp = 600m: 200 m dribbel; 1600m: 400 m dribbel		hp = 3'		hp = 3'				
				Tot. afst. =	BL: 2400m GR: 3600m GE: 8000m	12 km	15 km		15 km	kern = 45'	14 km	18 km	
				Bijzonderh.	600 m: iedere 3e 100m versnellen			Herstel duurloop	Rondje Ven	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
8	17-feb	t/m	23-feb	23 feb. NEDERHEIDE COMMANDERIJECROSS te MILHEEZE (Limbra Circuit)	Training	BL: 5 x 400 m GR: 8 x 400 m GE: 6 x 1200 m	DL met tempoversn.	DL met tempo's 4x12'	Jaomerdal met heuvels en 1 tempoloop van 4' vlak	DL met tempo's 4x12'	Bosduurloop 10-20-30	DL met heuvels (D1)	DL (D1)
				HP / SP	hp = 400m: 100m dribbel; 1200 m:		hp = 3'		hp = 3'	2-3 min			
				Tot. afst. =	BL: 2000m GR: 3200m GE: 7200m	10 km	15 km		14 km	kern = 60'	14 km	20 km	
				Bijzonderh.			Rondje B2B		Rondje Venlo-oost	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen		
9	24-feb	t/m	2-mrt		Training	BL: 3 x 300 m + 3 x 400 m GR: 4 x 300 m + 4 x 400 m GE: 5 x 300 m + 5 x 400 m	DL met tempoversn.	herstel duurloop	Duurloop "8-je" om kerkhof en baan Baan 2 x 300m	herstel duurloop	4 x15 min	DL (D1)	DL (D1)
				HP / SP	hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel			hp = 1' en sp = 5'		2 min stevig doorlopen			

wk	data			wedstrijden	baan	duurloop 1 (weg)				duurloop 2 (bos)				
TRAININGSTIJDEN / TRAINERS -->						MA. 19:30 : Dennis van Deelen	DI. 18.30: Annemie Huskes	WO. 9.00: Mat Kemps	DO. 18:30: Martin Nijholt	DO. 19.00: Frederique Moors c.s., Mathilde van Lieshout	ZA. 09:00: Jos Storm	ZA. 09:00 : Martin Nijholt	ZA. 09:00: Pascal Wanten c.s.	
NR.	MA	-	ZON		DI. 19.00: Jeanne Stoffels c.s.						NOV-MRT : Infocenter Heide-Venlo			
HERSTELWEEK					Tot. afst. =	BL: 2100 m GR: 2800 m GE: 3500 m	9 km	9km		9km	kern = 60'	10 km	12 km	
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit (alle niveau's)				Rondje Tegelen				
10	3-mrt	t/m	9-mrt		Training			DL met tempo's 2x30'	Fartlek 20'	DL met tempo's 2x30'	rustige duurloop	DL (D1)	DL (D1)	
CARNAVAL * 3 + 4 MAART					HP / SP	Geen training ivm CARNAVAL		Geen training ivm CARNAVAL		hp = 3'				
					Tot. afst. =			15 km		hp = 5'	7 km	12 km	20 km	
					Bijzonderh.				Jaomerdal	Rondje Ven	herstellloop	Basis uithoudingsvermogen	Basis uithoudingsvermogen	
11	10-mrt	t/m	16-mrt	16 mrt. Berden Voorjaarsloop (4-7,5-15 km) SCOPIAS	Training	BL: 4 x 600 m GR: 6 x 600 m GE: 8 x 1000 m	DL met tempoversn.	korte duurloop	Baan, pittig 3 x 200m pittig	korte duurloop	Cognitieve rally	DL (D1)	DL (D1)	
					HP / SP	200 m dribbelen			200 m dribbel					
					Tot. afst. =	BL: 2400m GR: 3600m GE: 8000m	12 km	7 km			7 km	kern 60'	14 km	16 km
					Bijzonderh.					Rondje Hout Blerick		Deelnemers aan de Berden Voorjaarsloop op zondag: GEEN training		
12	17-mrt	t/m	23-mrt		Training	BL: 3 x 300 m + 3 x 400 m GR: 4 x 300 m + 4 x 400 m GE: 5 x 300 m + 5 x 400 m	DL met tempoversn.	fartlektraining met heuvels	Weg/Bos	fartlektraining met heuvels	Bosduurloop 10-20-30	duurloop D1 met heuvels	duurloop D1 met heuvels	
					HP / SP	hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel			3'		3'	2-3 min		
					Tot. afst. =	BL: 2100 m GR: 2800 m GE: 3500 m	10 km	12 km			12 km	kern = 60'	12 km	16 km
					Bijzonderh.			4 rondes	Herstel duurloop	4 rondes				
13	24-mrt	t/m	30-mrt	30 mrt Venloop (5-10-21,1 km)	Training	BL: 3 x 300 m + 3 x 400 m GR: 4 x 300 m + 4 x 400 m GE: 5 x 300 m + 5 x 400 m	deelnemers parcoursverk.: herstel DL	korte duurloop	Baan , pittig 3 x 200m pittig	korte duurloop	4 x15 min	rustige duurloop D1	rustige duurloop D1	
HERSTELWEEK					HP / SP	hp = 100 m dribbel; sp = 200 m dribbel			200 m dribbel		2 min stevig doorlopen			
					Tot. afst. =	BL: 2100 m GR: 2800 m GE: 3500 m	9 km	9 km			9 km	kern = 60'	10 km	12 km
					Bijzonderh.	+ circuit rompstabiliteit (alle niveau's)				Rondje Tegelen		Deelnemers aan de Venloop op zondag: GEEN training		
Opmerkingen ->					Warming up: warmlopen, oefeningen en loopscholing. Tempo's in overleg met trainer. Pauses: wandelen en / of dribbelen. Cooling down: uitlopen met losmakende oefeningen.									

Dit trainingsschema werkt toe naar wedstrijden waar 'n groot deel van de groep aan deelneemt : dit zijn de **trainingsdoelen**. Dit trainingsschema gaat daarbij uit van **3 trainingen per week**.

Er wordt daarbij rekening gehouden met een aantal veelgelopen voorbereidingswedstrijden.

Als je andere wedstrijden wil lopen waar je specifiek naar toe wil trainen, bespreek dit dan met je trainer.

Je kunt het schema uiteraard ook volgen ZONDER deel te nemen aan WEDSTRIJDEN !!

De TRAININGSDOELEN voor het 1e kwartaal 2025 zijn :

		Blauw	Groen	Geel
2-jan	Nieuwjaarsloop	5 km	10 km	10 km
5-feb	Scopias Trial	PM	10 km	20 km
16-mrt	Berden Voorjaarsloop	4 km	7,5/15 km	7,5/15 km
30-mrt	Venloop	5 km	10/21 km	10/21 km